



Epreuves d'athlétisme grec

Pour la Triade, ou épreuves d'athlétisme grec, les athlètes ont **deux essais pour chacune des disciplines** de la Triade.

Le saut en longueur avec haltères

Le saut est un **pentabond sans élan réalisé pieds fermes avec des haltères**. L'athlète prend position du la ligne d'appui du saut. L'arbitre principal crie « *poda para poda apite* » l'athlète peut alors exécuter 5 sauts pieds fermes avec ou sans temps d'arrêt entre chaque bond. L'assesseur prend la marque au niveau du talon le plus reculé ou le point du corps le plus reculé après le 5^e saut.

Si l'athlète tombe en arrière c'est le point le plus en arrière de son corps qui sera pris en compte (fesse, dos, mains...)

Lors des poules éliminatoires ce sont les 2 athlètes ayant effectués les deux meilleures marques qui seront qualifiés pour les finales.

Les athlètes ont le choix de leurs altères. Ils peuvent être de taille et de forme diverses. La seule condition est qu'ils soient inertes et ne comportent aucune pièce en mouvement.

La course en armes

Pour la course en armes, les athlètes participent à une course de poule éliminatoire et une course pour la phase finale. Les courses sont composées d'un maximum de 8 athlètes. Lors des éliminatoires les deux premiers sont qualifiés pour les phases finales.

Seul le premier est récompensé.

La course en arme est un *diaulos* c'est-à-dire un double stade.

La distance du stade n'est pas fixe. **Le corps arbitre détermine la longueur du « stade »** et donc du *diaulos* en fonction du lieu de la compétition. **Cette longueur est au minimum de 80 m au maximum de 120 m.**

La course n'est pas chronométrée.

Le point de contournement ou *kampter* est constitué par un pilonne que tous les athlètes doivent contourner de la gauche vers la droite.

Les athlètes ne doivent en aucun cas s'accrocher au *kampter* ou prendre appui sur celui-ci. Le *kampter* doit être suffisamment lester pour tenir correctement au sol. Il est soit de forme rectangulaire ou circulaire. Il est d'une hauteur minimale de 150 cm et maximale de 180 cm.

La course en armes se fait avec un bouclier de type *aspis* grec. Le bouclier est circulaire de 1m de diamètre avec une accroche centrale (énarme) souple avec réglage et scratch pour tenir sur l'avant-bras de l'athlète. Il est réalisé sous en mousse, soit en tissus dans tous les cas suffisamment souples afin de ne pas blesser l'athlète en cas de chute.

Il est d'une masse de 4kg maximum et de 3 kg minimum pour les athlètes sénior. (Voir tableau pour les autres catégories).

L'athlète arrivant premier lors de la course finale est déclaré vainqueur de l'épreuve de course en armes.